МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Факультет управления
Физвоспитания

УТВЕРЖДЕНО:
Декан, Руководитель подразделения
Кудряков В.Г.
(протокол от 17.05.2024 № 8/1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
« ПЛАВАНИЕ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): Государственное и муниципальное управление
Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора: 2024

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Очно-заочная форма обучения – 4 года 8 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

2024

Разработчики:

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Ковалева Т.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Кузнецова З.В.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Федосова Л.П.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 №1016

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Физвоспитания	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Яни А.В.	Согласовано	22.04.2024, № 8
2	Кубанский государственный аграрный университет	Руководитель образовательной программы	Белкина Е.Н.	Согласовано	22.04.2024, № 31
3		Руководитель образовательной программы	Белкина Е.Н.	Согласовано	07.06.2024
4	Управления	Председатель методической комиссии/совета	Нестеренко М.А.	Согласовано	16.05.2024, № 5

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать:

УК-7.1/Зн1 Знать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Плавание» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6, Очно-заочная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Второй семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Третий семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	37	1		36	21	Зачет
Всего	328	9,11	222	6		216	106	

Очно-заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)

Первый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Второй семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Третий семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	1	1		57	Зачет
Всего	328	9,11	6	6		322	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Плавание	**322**		**216**	**106**	УК-7.2
Тема 1.1. Плавание	322		216	106	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	**6**	**6**			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	**328**	**6**	**216**	**106**	

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Плавание	**322**		**322**	УК-7.2
Тема 1.1. Плавание	322		322	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	**6**	**6**		УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6		

Итого	**328**	**6**	**322**	

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Плавание
(Очная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очно-заочная: Самостоятельная работа - 322ч.)

Тема 1.1. Плавание
(Очная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очно-заочная: Самостоятельная работа - 322ч.)

Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.
Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
Упражнения для освоения с водой.
Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавание кроль на груди и кроль на спине.
Простейшие прыжки в воду.
Упражнения для изучения старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для изучения способа плавания брасс.
Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.
Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавание кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.
Упражнения для изучения старта и поворота при плавание брасс.
Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.
Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.
Зачетный урок - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.
Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.
Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.
Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.
Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.

Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.
Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.
Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.
Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.
Совершенствования техники способом плавания брасс.
Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.
Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.
Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.
Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.
Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)

Раздел 2. Промежуточная аттестация
(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очно-заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)

Тема 2.1. Промежуточная аттестация
(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очно-заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)
Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Плавание

Форма контроля/оценочное средство: Задача

Вопросы/Задания:

1. Прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность способов плавания в комбинированной эстафете:
1) Батерфляй
2) Кроль
3) Брасс
4) Кроль на спине

Запишите соответствующую последовательность цифр слева на право

2. Прочитайте текст и установите соответствие

Найдите верные соответствия между стилями плавания и их техникой исполнения:
Стиль плавания:
1. Кроль на груди
2. Брасс
3. Баттерфляй
4. Кроль на спине
Техника:
а) Не имеет принципиального отличия от кроля на груди, помимо того, что выполняется на идеально выпрямленной спине
б) Одновременное выполнение симметричных волнообразных движений тела, при котором руки осуществляют сильный гребок с подъемом тела над водой, а ноги – удар (работают как «хвост»). Вдох происходит путем подъема плечевого пояса и головы над водой, выдох – в воду.
в) Выполнение симметричных толчковых движений ногами и полукруговых руками в одной плоскости. Вдох осуществляется ртом путем подъема головы и плеч над водой. Выдох происходит в воде.
г) Одновременное выполнение движений прямыми ногами (махи) и руками, поочередно делающими взмах и гребок под водой до бедра. Вдох осуществляется путем поворота в сторону головы, а выдох (носом и ртом) – в воду

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
А Б В Г

Раздел 2. Промежуточная аттестация

Форма контроля/оценочное средство:

Вопросы/Задания:

.

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы I семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 9,5
Подтягивание из виса (количество раз) - 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) – 10,6
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) -150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

2. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.

29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?

76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очная форма обучения, Второй семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы II семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8,1
Бег на 100 м (с) - 15,0
Бег на 1000 м (мин, с) - 4,10
Прыжки в длину с разбега (см) - 350
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 9,2
Бег на 100 м (с) - 18,5
Бег на 500 м (мин, с) - 2,40
Прыжки в длину с разбега (см) - 250
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

4. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?

6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очная форма обучения, Третий семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы III семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 8,5
Подтягивание из виса (количество раз) - 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) - 10,0
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

6. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

7. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:
Контрольные нормативы IV семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 7,8
Бег на 100 м (с) - 14,5
Бег на 1000 м (мин, с) - 3,40
Прыжки в длину с разбега (см) - 370
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8,9
Бег на 100 м (с) - 17,4
Бег на 500 м (мин, с) - 2,20
Прыжки в длину с разбега (см) - 300
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)
1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очная форма обучения, Пятый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

9. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы V семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 8,0
Подтягивание из виса (количество раз) - 12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) - 9,0
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.

33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?

81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очная форма обучения, Шестой семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

11. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы VI семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 7,2
Бег на 100 м (с) - 13,5
Бег на 1000 м (мин, с) - 3,15
Прыжки в длину с разбега (см) - 410
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 35

Контрольные нормативы VI семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8,3
Бег на 100 м (с) - 16,4
Бег на 500 м (мин, с) - 2,10
Прыжки в длину с разбега (см) - 350
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.

10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
30. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
31. Функциональные системы организма.
32. Влияние внешней среды на организм человека.
33. Какие различают фазы утомления.
34. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
35. Перечислить основные функции крови в организме человека.
36. Состав крови и кровеносной системы.
37. Сердце: строение, размеры.
38. Кровяное давление и его виды.
39. Как избежать наступление гравитационного шока.
40. Состав нервной системы
41. Характеристика центральной нервной системы
42. Спинной и головной мозг: состав и функции
43. Эндокринные железы
44. Гормоны: химический состав и роль в организме
45. Основные гормоны, выделяемые эндокринной системой
46. Дыхание, механизм дыхания
47. Дыхательный объем: понятия, величина
48. Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, кислородный запрос, кислородный долг
49. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
50. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
51. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
52. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
53. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
54. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

57. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
58. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
59. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
60. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
61. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
62. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
63. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
64. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
65. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
66. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
67. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
68. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
69. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
70. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
71. Гигиена самостоятельных занятий.
72. Методика закаливания.
73. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
74. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
75. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
76. Перечислите особенности спорта.
77. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
78. Назовите сферы спортивного движения.
79. В чем заключается особенность студенческого спорта?
80. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
81. Какие психологические качества присущи спортсменам?
82. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
83. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
84. Методические основы производственной физической культуры.
85. Производственная физическая культура в рабочее время.
86. Физическая культура и спорт в свободное время.
87. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
88. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
89. Что принято называть физическими качествами?
90. Основные физические качества.
91. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
92. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
93. Сила. Средства и методы развития.
94. Быстрота. Средства и методы развития.
95. Выносливость. Средства и методы развития.
96. Гибкость. Средства и методы развития.
97. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое

образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.

47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Второй семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и

профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.

59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Третий семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.

24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?

70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период

экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Пятый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.

41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.
53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

Очно-заочная форма обучения, Шестой семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
29. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
30. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
31. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
32. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
36. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
37. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
38. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
41. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
42. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
43. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
44. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
45. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
46. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
47. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
48. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
49. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
50. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
51. Гигиена самостоятельных занятий.
52. Методика закаливания.

53. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
55. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
56. Перечислите особенности спорта.
57. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
58. Назовите сферы спортивного движения.
59. В чем заключается особенность студенческого спорта?
60. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
61. Какие психологические качества присущи спортсменам?
62. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
63. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
64. Методические основы производственной физической культуры.
65. Производственная физическая культура в рабочее время.
66. Физическая культура и спорт в свободное время.
67. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
68. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
69. Что принято называть физическими качествами?
70. Основные физические качества.
71. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
72. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
73. Сила. Средства и методы развития.
74. Быстрота. Средства и методы развития.
75. Выносливость. Средства и методы развития.
76. Гибкость. Средства и методы развития.
77. Ловкость. Средства и методы развития ловкости

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Сидоров,, Д. Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров,. - Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. - 38 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131150.html (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б.. - Новосибирск: НГТУ, 2020. - 86 с. - 978-5-7782-4123-7. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/152334.jpg (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

3. КУЗНЕЦОВА З.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: плавание: учеб. пособие / КУЗНЕЦОВА З.В., Федосова Л.П.. - Краснодар: КубГАУ, 2022. - 212 с. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Аикина Л. И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Аикина Л. И.. - Омск: СибГУФК, 2018. - 96 с. - 978-5-91930-095-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/118597.jpg (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Дудкина С. Н. / Дудкина С. Н., Панов Г. П.. - Липецк: Липецкий ГТУ, 2022. - 61 с. - 978-5-00175-166-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/388004.jpg (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. https://yandex.ru/sport - Сервис «Яндекс Спорт»
2. https://www.livesport.ru/ - Информационный ресурс «Livesport.ru»
3. URL:http://lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. http://window.edu.ru/resource/502/79502 - Библиотека международной спортивной информации
5. https://minobrnauki.gov.ru/ - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Ресурсы «Интернет»

1. https://elib.kubsau.ru/megapro/web - Электронная библиотека КубГАУ

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:
– обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
– фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
– организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
– контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.
Перечень лицензионного программного обеспечения:
1 Microsoft Windows - операционная система.
2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.
Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:
1 Гарант - правовая, https://www.garant.ru/
2 Консультант - правовая, https://www.consultant.ru/
3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, https://elibrary.ru/
Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специлитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.
Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.
весы напольные - 1 шт.
вибромассажер - 1 шт.
видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.
Защита колонны - 1 шт.
ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.
Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.
Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.
Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.
компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьют. Нелко Офис - 1 шт.
компьют.DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьют.P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер ,,PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, TK-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного ВЗ.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.

Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол тенисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой ВЗ.129.01.02 - 1 шт.

9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodl.

Методические указания по формам работы

Практические занятия

Форма организации обучения, проводимая под руководством преподавателя и служащая для детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения (или выполнения разнообразных практических работ, упражнений) и контроля усвоения полученной на лекциях учебной информации. Практические занятия проводятся с использованием учебно-методических изданий, размещенных на образовательном портале университета.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами,

тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;
– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.
Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:
– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;
– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.
Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.
В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:
– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
– увеличение продолжительности проведения аттестации;
– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).
Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
– использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
– обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
– наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
– обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
– минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических

и лабораторных занятиях;
– минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):
– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
– опора на определенные и точные понятия;
– использование для иллюстрации конкретных примеров;
– применение вопросов для мониторинга понимания;
– разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
– увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, аппеляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию;
– наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
– чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
– соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на час¬ти;

выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
– минимизация внешних шумов;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
– стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
– наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.